



広報



シンボルマーク

かみのせき

～花咲く海の町・上関～

ホームページ <https://www.town.kaminoseki.lg.jp/>

メールアドレス koho@town.kaminoseki.lg.jp



令和2年

1

月

〈主な内容〉

- 新年のご挨拶 2～3
- 町県民税の申告が始まります 4
- 「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」を応援します 7

山盛りドーナツを
作ったよ！

～公民館講座＆
すくすくセミナー～

2020.1.9 No.736

幸せな一年に



上関町長 柏原 直人

皆様、新年明けましておめでとうございます。

令和となって初めての新年を迎えるにあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

町民の皆様には、平素より町政に対し、ご理解ご協力をいただいておりますことに、改めて感謝いたします。

昨年は私自身4期目の任期を終え、5期目を務めさせていただくこととなりました。

私は、新たな任期を迎えるにあたり、初心にかえり公平平等を信念として、これからも町政の運営に取り組んでいこうと思っておりますし、「町民一人ひとりに寄り添った町政」を目指して参る所存です。

「初春の令月にして、気淑く風和ぎ」皆様ご存知のとおり、新しい元号「令和」の典拠となった、万葉集の梅花の歌の序文の一節です。

どこか清々しさが感じられ、気持ちが和む歌です。

新しい時代の新年にあたり、私は上関町もこの歌のように町民みんなが住み心地の良い「幸福感」を得られるような豊かなまちづくりを目指して参りたいと思っております。

時代は平成から令和へと移りましたが、課題は山積しております。

その1つとして医師不足があります。ここ最近では、さらに深刻な状況になっております。この医療問題は、皆様の安心安全な暮らしを維持するために解決しなければならぬことから、最優先に全力で取り組む覚悟です。

さて、現在多くの市町も人口減少に悩み、様々な方策を講じていますが、なかなか思うに任せないところです。私が町長として就任した当時は、山口県内に町村が42団体ありました。しかし、平成の大合併により現在は6つの町へと大きく再編されました。そうしたことから、単独町制を選択した本町においては、人口の減少が際立っているように感じます。しかし、悲観することはないと思います。むしろ小さな町だからこそ「一人ひとりの顔」が見え、利点はたくさんあります。それらの利点を見つけ出し活用し、一人ひとりが豊かな気持ちで暮らしていけるための工夫を凝らしたまちづくりを進めていくことが大事です。

住む人の心の持ちようで町の見方は大きく変わると思っています。私は、この町は素晴らしいと思つてまちづくりを進めて行きたいと考えています。

昨年の末には、役場の新庁舎の建設工事に着手し、令和3年3月の完成を目指して工事を進めているところです。

この新庁舎は、バリアフリー、ワンストップサービスを基本に、町民の皆様が利用しやすい造りとなっております。

これまでは、庁舎の分散や老朽化で皆様にご迷惑をおかけして参りましたが、これらの問題を解消し住民サービスの向上に寄与できるものと思っておりますので、完成の折にはお気軽にご利用いただければと思います。

現在、今年4月より始まる第5次上関町総合計画（計画期間令和2年度から令和6年度）の策定作業中です。この計画は町民の皆様のお知恵をお借りし「花咲く海の町」をキャッチフレーズに、町の実情を見据えながらより良いものとなるよう考えているところです。

この第5次総合計画ができましたら、計画の実践をして参りますが、計画の実現の際には、是非、皆様のご理解とご支援を賜りますことをお願いいたします。

結びにあたり、この1年が町民の皆様にとって、「幸せな一年」でありますことを祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

町県民税の申告が始まります

申告期限は3月16日（月）

《町県民税の申告が必要な方》

令和2年1月1日現在、上関町に住民票があり、令和元年中に所得のあった方は、町県民税の申告をしなければなりません。ただし、次の方は申告の必要はありません。

- ・前年中の所得が給与所得のみで、勤務先から町へ「給与支払報告書」が提出されている方
- ・確定申告書を提出されている方

「国民健康保険」、「介護保険」に加入されている方は、所得がなくても申告書を提出してください。

《申告相談のときに必要な書類など》

- ・マイナンバーカード又は通知カードと身元確認書類（保険証、免許証など）
- ・お手元に配布された「町県民税申告書」と「印鑑」（認印で結構です）
- ・「電子申告・納税等に係る利用者識別番号等の通知書」が届いた方は、その通知書
- ・営業や事業所得の方は、収入金額および、必要経費の算出根拠となる帳簿や領収書
- ・社会保険料、生命保険料、地震保険料、医療費などの領収書や支払証明書
（なお、医療費の領収書や支払証明書を病院別などに仕分けして、記帳しておいてください）
- ・セルフメディケーション税制による特例を受ける方は、健康診断の結果書や特定健診などの領収書
- ・本人または家族の「障害者控除」を受ける方は、障害者手帳または町が発行する障害者控除対象者認定証などの事実が確認できるもの
- ・住宅借入金等特別控除を受ける方は、住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書、住民票の写し
また、家屋の新築や購入の場合は、登記簿謄本、売買契約書の写し又は、請負契約書の写し



《申告相談日時》

※申告の際には、マイナンバーが必要となりますのでご注意ください。

月 日	曜	地区	会 場	相 談 時 間
2月17日	月	大津	いこいの家大津千葉館	9時30分～10時30分まで
2月18日	火	白浜	白 浜 集 会 所	9時30分～10時30分まで
		志田	四 季 の 里 志 田	13時30分～15時まで
2月20日	木	蒲井	蒲井小規模老人憩の家	13時30分～15時まで
2月21日	金	白井田	白井田文化福祉センター	9時30分～15時まで
2月25日	火	戸津	戸 津 つ ど い 館	9時30分～15時まで
2月27日	木	中の浦	中の浦小規模老人憩の家	13時30分～15時まで
2月28日	金	祝島	祝 島 公 民 館	11時～16時まで
3月 2日	月	四代	ひなの里よりあい館	9時30分～15時まで
3月 3日	火	上関	上 関 町 福 祉 セ ン タ ー	9時30分～15時まで
3月 6日	金	室津	上関町総合文化センター	9時30分～15時まで
3月 9日	月	八島	八島ふれあいセンター	11時～12時まで

※当日、会場で申告相談できない方は、総務課課税係へお越しください。

■問い合わせ先 総務課 課税係 ☎62-0313

●光税務署からのお知らせ



■確定申告が始まります！！

次のとおり申告会場を開設します。

- 期 間 2月17日（月）から3月16日（月）〔土・日を除く〕
- 受付時間 8時30分から16時まで
（混雑状況によって16時以前に相談受付を終了する場合があります）
- 相談時間 9時から17時まで
- 場 所 光税務署（〒743-8577 光市虹ヶ浜三丁目10番1号）
- 問い合わせ先 光税務署 ☎0833-71-0166
（ガイダンスに従って『2』を押してください）

《ご注意ください！！》

2月16日（日）以前は、申告会場は設置しておりません。

■スマホでも所得税の確定申告書が作成できます！

申告会場は、大変混雑が予想されます。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用してパソコン・スマホから、e-Tax 又は郵送等により提出されることをお勧めします。

詳しくは国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）をご覧ください。

スマホ×確定申告 進化するスマート申告！

スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。

項 目	令和元年分
収 入	給与所得（年末調整未済や2か所以上にも対応）、公的年金等、その他雑所得、一時所得
所得控除	全ての所得控除
税額控除	政党等寄附金等特別控除、災害減免額
その他	予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額、財産債務調書（案内のみ）

■社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）について

令和元年分の確定申告書を税務署に提出する際は、個人番号（12桁）の記載と本人確認（番号確認と身元確認）書類の提示又は写しの添付が必要です。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードだけで本人確認が可能です。

また、ご自宅等から e-Tax で送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出は不要です。

■消費税及び地方消費税の税率引き上げと軽減税率制度が実施されています

令和元年10月1日から、消費税及び地方消費税の税率が引き上げられ、軽減税率制度が実施されています。

軽減税率制度に関する情報は国税庁ホームページでご確認いただけます。

■問い合わせ先 光税務署 ☎0833-71-0166

教育委員会ニュース



クリスマス会 ～放課後子ども教室～

12月16日、放課後子ども教室で恒例のクリスマス会が開催されました。

はじめに、ロールケーキに生クリームやお菓子を使ってデコレーションしたオリジナルのケーキを作り、みんなで美味しく食べました。

その後、この日のために一生懸命練習したダンスが披露されました。観ている子ども達も拍手を送りながら、とても盛り上がりました。

また、毎年恒例の「お化け屋敷」では、恐怖のあまり泣き出す子、「楽しかった～！」と出てくる子など様々でした。無事にお化け屋敷から出てきた子ども達は、くじ引きをしてプレゼントをもらっていました。

今年も思い出に残る楽しいクリスマス会になりました。



図書館だより

12月購入図書のご案内

題 名	著者・出版社
ころばばいいのに	ヨシタケ シンスケ
しぜんなおかし	今井 ようこ
もいもい	市原 淳
はないきおばけとくちいきおばけ	いまい かずあき
ノラネコぐんだんカレーライス	工藤 ノリコ
このほんよんでくれ！	ベネディクト・カルボネリ
子どもの時計	金子 みすゞ
餃子、春巻きレシピ	堤 人美
1,2分でできる！ シニアにウケる爆笑体操44	斎藤 道雄
妻のトリセツ	黒川 伊保子
高倉健、その愛。	小田 貴月
ライオンのおやつ	小川 糸
風神雷神 上・下	原田 マハ
我が少女A	高村 薫
白銀（しろがね）の壺（おか） 玄（くろ）の月 2	小野 不由美
タスキメシ - 箱根 -	額賀 滯
どうしても生きてる	朝井 リョウ
新・入り婿侍商い帖	千野 隆司
ぼくはイエローでホワイトで、 ちょっとブルー	ブレイディみかこ
タネの未来	小林 宙



図書館おすすめの一冊

罪の声

塩田 武士



題名や表紙のデザインでなんとなく本を選ぶと、新しい出会いがあるかもしれません。今回ご紹介するのは、内容を知らずに読んでほしい作品です。そうすると「これって実際にあった事件では？これはノンフィクション？」と感じる事でしょう。それもそのはず、作者は実際の未解決事件の発生日時や

手口等を綿密に取材し、史実通りに再現しているのです。先が気になって読み進めずにはられません。2020年、映画も公開されます。

《図書館からのお知らせ》

当館に所蔵していない資料は山口県立図書館から借り受けることが出来ます。

ご希望の方はカウンターまでお申し出ください。

◆図書の貸し出しは、1人5冊（新刊は2冊まで）、2週間です。

◆図書館になく、読みたい本・雑誌等がありましたら、リクエスト用紙にご記入ください。（カウンターに置いています。）

開館時間：9時～17時まで

（休館日は、まちのカレンダーをご覧ください。）

◎その他、図書館では生活関連や趣味等に関する雑誌等多数取り揃えておりますので、お気軽にご来館ください。

上関町図書館 ☎62-1515

『住み慣れた地域で 安心して暮らしたい』 を応援します！

～地域包括支援センターは、
本人・家族・地域の方の総合相談窓口です～

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、様々な組織や機関、関係団体と連携して、高齢者の生活を支える相談機関としての役割を担っています。総合的に支援するための機関ですので、ぜひご相談ください。相談内容に適した情報提供・支援と共に、必要に応じて他機関も紹介致します。悩み事はそのままにせず、まずはご相談ください。秘密は守ります。



健康コーナー

地域包括

支援センター

☎62-1780

☎65-5113

様々な相談に応じます (総合相談)

- ◎物忘れがひどくて対応に困っている。
- ◎介護の仕方がわからない。
どこに相談すればいい？
- ◎足腰が弱って生活に困る。
- ◎近所の人の様子がこれまでと違う。
どこに伝えたらいいの？



介護予防で高齢期をサポート

- ◎年代や体力に合わせた運動や食事・
認知症予防等について紹介します。
- ◎要支援・事業対象者の認定を受けた方
が必要に応じてサービスを利用できる
よう調整します。



財産管理・虐待の防止 (権利擁護)

- ◎認知症等になったら金銭管理が心配。
- ◎年金を勝手に持ち出す身内に
困っている。
- ◎家族からいつも怒鳴られる…。
- ◎障がいのある子どもの将来が心配。
どこに相談したらいい？



ネットワークづくり

暮らしやすい地域にするため、介護・医療・
福祉・保健・医療など様々な関係機関と
連携し、地域ぐるみで支えます。



「どこに相談したらいいのかわからない」と迷った時は、

地域包括支援センター（保健センター内）

☎62-1780 に どうぞご相談ください。

～魅力あるまちづくりを目指して～

第5次上関町総合計画を策定しています

◎第2回上関町総合計画審議会を開催しました

12月2日、総合文化センターにおいて、第2回目の上関町総合計画審議会を開催しました。

今回は、役場職員で構成する総合計画策定委員会に取りまとめた基本計画の素案について協議し、各委員から様々な意見や質問などが出されました。これからの農水産業のあり方や公共施設の有効活用、福祉・医療問題など、多岐にわたる項目について、それぞれの立場からの目線で、現在抱える問題を踏まえながら、ご提言をいただきました。

また、人口フレーム（目標となる将来人口）の設定や、今後5年間ににおける重点施策（案）、主要事業についても審議されました。

委員の皆様からいただいたご意見等は、策定委員会を通じて役場各課で十分協議し、次回の審議会で報告するほか、総合計画策定に向けて更に検討を重ねてまいります。

今回の審議会が最後となりますが、審議会で承認された総合計画の最終案につきましては、後日パブリックコメントを実施し、広く住民の皆様からのご意見もお伺いする予定です。



■問い合わせ先
総合企画課 企画調整係

☎62-0316

●上関町定住促進利子補給制度のご案内

上関町では、昭和63年から「上関町定住促進基金」の運用を行っています。

この制度は、町内で住宅を取得し、住んでいる方へ借入金の利子補給をするものです。

申込対象となるのは、平成31年1月1日から令和元年12月31日までの間に町内で住宅を取得し、その取得に必要な資金を銀行、住宅金融公庫あるいは住宅メーカーなどから借り入れた方で以下の条件を満たす方となっています。

●利子補給の条件

- ・町内に住民票がある方
- ・町税および健康保険税の滞納がない方
- ・住宅取得後、同居する家族がいる方
- ・町内に自分の所有する家屋がない方

●申込期限 2月7日（金）まで

●利子補給の金額

- ・毎月返済している利子額の2分の1の範囲で最高5千円を36ヶ月補給します。
- ・利子補給は1年分まとめて3月に精算します。

■申込み・問い合わせ先 総合企画課 企画調整係 ☎62-0316

●上関町職員採用試験（看護師）

■受付期間

2月6日（木）の午後5時15分まで

■試験職種・採用予定人員

看護師（正職員又は臨時職員） 若干名

■受験資格

◎看護師免許取得者または准看護師免許取得者で昭和50年4月2日以降に生まれた人。

■試験の日時・会場

別途通知します。

■試験の方法及び内容

面接試験

■採用 原則として、令和2年4月1日以降

■受験申込手続

市販の履歴書に必要事項を記入し、顔写真を貼り付けたものを役場総務課へ提出してください。

■問い合わせ先

〒742-1402

山口県熊毛郡上関町大字長島503

上関町役場総務課総務係

☎62-0311

●集落排水使用料の変更について

集落排水使用料の1ヶ月あたりの基本水量10㎡を越える水量（超過料金）について、**令和2年3月25日より現行の1㎡あたり100円を200円へ**変更します。

平成10年度より開始した集落排水事業ですが、使用料金は現在まで変更していませんでした。経費については、削減や改善に向けた取り組みを実施し事業を進めてまいりました。しかし、消費税の変動により設備の維持・更新にかかる経費がさらに増加し、経営が苦しい状態です。

また、使用水量の減少に伴う収入の減収により費用にかかる支出との差は広がる一方です。

そのため、現状の基本料金は現行のまま、超過料金について1㎡あたり100円を200円に変更することとなりました。

なお、令和2年4・5月分より変更後の料金となります。

※現行と変更後の比較

（水道使用料と同じ2ヶ月換算）

使用量	現行（税込）	変更後（税込）
基本料金 20㎡まで	3,000 円	3,000 円
30㎡	4,000 円	5,000 円
40㎡	5,000 円	7,000 円
50㎡	6,000 円	9,000 円

■問い合わせ先 生活環境課 上下水道係 ☎62-0314

●令和2年度 保育所の園児を募集します！

保育所とは、保護者の就労・疾病などの理由により家庭内で保育できない児童を保護者に代わって保育する施設です。

4月から新たに入所を希望される方は、下記書類の提出をお願いします。

■提出書類

- ・「支給認定申請書兼入所申込書」（保健福祉課子育て支援係に用意してあります）
- ・「家庭で保育できない証明」（就労証明・診断書等）

■保育料

町内に住所を有し、町内の保育所に入所される児童は「無料」になります。

■募集保育所及び定員

踊堂保育園 30名 上関相互保育園 20名

■受付期間 1月15日（水）～3月6日（金）



■問い合わせ先 保健福祉課 子育て支援係 ☎62-0184

ねんきん

公的年金等の源泉徴収票が交付されます

◎老齢給付の受給者に送付

国民年金、厚生年金の老齢・退職年金は所得税が課せられます（障害・遺族年金は課税されません）。

所得税が年金等から源泉徴収されたかにかかわらず、年金受給者全員に「公的年金等の源泉徴収票」をその年の翌年1月末までに交付します。

なお、65歳未満で年金支払額が108万未満の方、65歳以上で年金支払額が158万未満の方は所得税が源泉徴収されません。

◎確定申告の際に必要

源泉徴収票は、添付書類として必要になります。なお、年金等から特別徴収されていない介護保険料などがある場合は、確定申告で所得税の過不足分を精算することになります。

「ねんきんダイヤル（0570-05-1165）」を利用することができます。
固定電話の場合、市内通話料金のみで利用できます。

■問い合わせ先

保健福祉課国保年金係（保健センター内）

☎62-0877

徳山年金事務所

☎0834-31-2152

「何が当たるかな…？」 ～道の駅お楽しみ抽選会～



12月22日、道の駅上関海峡で年末のお楽しみ抽選会が開催され、豪華賞品を当てようと多くの来客で賑わいました。抽選会場には長蛇の列が並び、少しでも良い賞品が当たりますように…と、皆さん出てきた玉の色に一喜一憂していました。

みんなの 広 場

皆様からの情報をお待ちしています。
総合企画課広報統計係
☎62-0316

学校だより



上関中学校

◆小中合同避難訓練◆

11月27日、今年は上関小学校と合同で地震・津波対応の避難訓練を実施しました。地震発生による体育館前への一次避難完了の後、津波警報が発令されたという想定でしたが、落ち着いて小学生と一緒に高台に避難することができました。



訓練終了後には、大島商船高等専門学校の方による「サバイバルレッスン」と題した出前授業があり、いざというときのロープワークや防災グッズの紹介などがありました。防災に対する意識を高めた1日でした。



◆校内持久走大会◆

12月3日、校内持久走大会を実施しました。「去年の自分を超える！」という目標のもと、男子は2.5km、女子は2.0kmの距離を激走しました。冷たい風が吹く中でしたが、応援にいられた保護者や地域のみなさんの熱い声援も受けて全員が見事完走し、走り終わったあとには爽やかな笑顔が見られました。



◆農業体験学習～ みかんの収穫◆

12月5日、2年生が上関小学校4年生と一緒に蒲井の新升農園さんで農業体験学習をさせていただきました。10月の摘果作業に引き続き、今回の学習で、今回はいよいよ収穫作業でした。きれいに色づいた美味しそうなみかんを、小学生とも協力しながら1つ1つ採り、おいしくいただきました。作業の苦労と収穫の喜びを味わう貴重な体験になりました。



ばんき Kids すくすくセミナー

公民館講座×すくすくセミナー

“バムとケロの山盛りドーナツ &クリスマスランチ会”

12月25日、未就学児の親子や放課後子ども教室の子どもたち、中高生・地域ボランティア総勢104名が参加して、にぎやかなクリスマス会が開催されました。



手作りドーナツをみんなで作りました♡



折り紙ドーナツやバルーンアートなどで、会場をバムケロの世界へ！



中学生ボランティアによる絵本の読み聞かせタイム



中高生や地域のボランティアのみなさん、会を盛り上げていただき、ありがとうございました☆彡

おめでとうございます！

山谷良数さん（四代）が、令和元年度全国社会教育研究大会において表彰され、12月9日に総合文化センターで山口県社会教育委員連合協議会長より表彰状が手渡されました。

山谷さんは、昭和58年7月から平成31年3月まで上関町社会教育委員として、また平成29年4月からは上関町社会教育委員長として本町の生涯学習・生涯スポーツ等の推進に尽力されました。これらの社会教育の振興・発展に寄与した功績が認められたものです。



バドミントン大会

12月1日、町民体育館でバドミントンクラブ主催のバドミントン大会が開催されました。町内外から22名が参加し、エンジョイクラスとエキスパートクラスに分かれて試合が行われました。

白熱した試合が多く大いに盛り上がり、応援にも自然と力が入って、とても賑わった大会となりました。



【大会結果】

●エンジョイクラス

- 1位 三浦優奈・山戸夏海ペア
- 2位 山戸歩弥・山戸孝ペア

●エキスパートクラス

- 1位 柏木涼翔・河野美香ペア
- 2位 河本竜慎・井上魅斗ペア
- 3位 河野賢二・松永由香ペア



新しい特産品

「灰干し」が誕生しました！



地元で獲れた魚を使った新しい干物「灰干し」が誕生し、12月5日に総合文化センターでお披露目されました。

これは、上関町の海で獲れた四季折々の魚を多くの人に届けたいという思いから、銀波荘とカイキョー館の2業者が共同開発したものです。

「灰干し」は、特殊なフィルムに包んだ魚を火山灰に閉じ込め、低温で約10時間、適度に水分を抜く方法で作ります。天日干しで作る通常の

干物と違い、身は柔らかくてとてもジューシーなのが特徴です。今回は、フク・ハモ・タコ・イカ・レンチョウの5種類が商品化されました。

カイキョー館の山根さんは「灰干しは、身が柔らかくて美味しいです。フライパンで簡単に調理もできます」と話してくださいました。

今冬から、ふるさと納税の返礼品としても登場しており、今後は、タイなど他の魚の商品化も考えているそうです。



落語に聴き入りました！

12月1日、総合文化センターで「落語会」が開催され、町内外から約80人の来場者がありました。

落語は、1人の演者が身振り手振りのみで、何人もの登場人物を演じ分けて話をする、日本の伝統芸能です。今回は、寄席・テレビ・ラジオなどで活躍中の落語家桂米多朗さんが、落語を披露してくださいました。

その場面が想像できる米多朗さんの表情や仕草に、多くのお客さんは魅了され、「オチ」の部分では、会場内からは笑いや拍手が起こっていました。落語で使う小道具の話もあり、扇子と手拭いをさまざまな物に見立てて使い、扇子は箸になったり鉛筆になったり、手拭いは手紙や本になったりすることも話してくださいました。

また、曲芸体験もあり、来場者の中から2名がステージに上がり「南京玉すだれ」を披露しました。なかなか思うようにできない時は、会場内から笑いが起こり、成功すると拍手が送られていました。

終始、笑いの絶えない落語会でした。



みんなで楽しく、エクササイズ！

12月15日、総合文化センターで「わいわいエクササイズ」が開催されました。毎回参加者が増えており、今回は町内外から23名の参加がありました。

まず、コンディショニングで体の歪みや筋肉の緊張をほぐしていききました。

次に、リズムエクササイズです。音楽に合わせて、前後左右にステップを踏みながらパンチ&キック。みんな笑顔で楽しく運動ができました。

わいわいエクササイズは、無理をしない、子どもから大人まで誰でも楽しめる教室を行っています。健康志向が強まり、自宅でも簡単にできるのが魅力で、多くの参加をいただいています。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

次回開催日時 2月16日(日) 10:00～ 総合文化センター



「私達の健康は私達の手で」

これは、食生活改善推進協議会（略して食推）のスローガンです。

当たり前のことですが、毎日の生活の中、まず、自分の健康は自分が気をつけて守ろう。そして、家族や地域の人達を！

健康のありがたさを感じたのは、病気になった時。若い子育ての頃、発熱で寝込み、起き上がることもままならない側で、お腹を空かせ泣いている我が子がかわいそうでもあり、また、うらやましくもあり、つらい身体で母乳を与えた覚えがあります。

スローガンの他に、「栄養・睡眠・運動」を基本に、今回は「健康家族は健診から」が加わり、活動の輪を広めようと発信しています。

今年度の山口県食生活改善推進協議会総会をご報告します。

県内の食推会員630人参集に、村岡県知事様ほか、ご来賓の方々をお迎えしての開催でした。

表彰の部で、90歳以上で元気に活躍されている方を対象に、上関町の太谷秋野さん他3名の方が全国名誉会員表彰を授与されました。今後も元気で健康増進の模範を示され、後進のご指導をお願いいたします。なお、全国に



において、現在500人以上の方が表彰を授けられています。

「食」は生きる力です。乳幼児の離乳食から、学童の生活習慣、「早寝、早起き、朝ごはん」、成人期のバランスのとれた食事とは？、老年期においては、たんぱく質摂取の必要性と、年代に、また、時代により変化しています。

課題として、健康寿命延伸に向けて「減塩と野菜摂取の増加」を目指しての事業を地域にどう定着させ、理解を深め持続させるかが難しい問題です。

講演では「元気に長生き、ピンピンコロリ」と題して、健康長寿のポイントは！、また、絶対ボケない生活など、興味のある内容でした。

私も高齢者の仲間入りです。知力・体力とも老化の一途を辿っています。「人は脚から死ぬ」の言葉があります。足が悪くなると、外出がおっくうになり、家に閉じこもりがち。人間関係が希薄になり、ボケの始まり。注意しましょう。年齢に応じた筋トレにウォーキング。筋肉を造るには、肉や魚のたんぱく質

山口県民は野菜を食べていない？!

山口県民の野菜の1日の摂取量は、国が定めた目標量よりもかなり少なく、全国平均も下回っています。
全国順位は男女とも、なんと40位。
「山口県民は野菜摂取量が少ない」との調査結果*が出ています。

*平成28年度国民健康・栄養調査

が重要。老いると食も細くなりますから、低栄養に気をつけましょう。背骨が曲がり前傾みの人、カルシウム不足かも。老化は止められませんが、遅延は可能！

食推に入会して、私は30年近くになります。上関町の協議会は、昭和45年5月に結成され、来年は50年の節目を迎えます。（すごい!!）

退会された先輩方、一緒にお祝いの企画を開催しませんか。声をかけてください。昔話も聞かせてください。遊びに来てください。（食推は、公開講座もあります）

また、食推に興味のある方、仲間を募集しています。ぜひ、一緒に。お待ちしております。



募集



自衛官募集

◎第1回予備自衛官補

(一般・技能)

応募資格

一般・18歳以上34歳未満の者
(いずれも日本国籍保有者)
技能・18歳以上で、保有する
(資格)に同じ53歳・55歳未
満(医療系・語学・整備士・
通信・電気・建設等国家免許
資格保有者)

受付期間

4月10日(金)まで

第1回で採用予定数に達した
場合、第2回目は実施しない
場合があります。

▼試験日 4月18日(土)・22日
(水)のいずれか1日を指定

問い合わせ先

自衛隊山口地方協力本部
柳井地域事務所
☎22・8199

令和2年度 県立山口高等学校 通信制課程生徒を募集

▼募集定員 普通科・360人、
衛生看護科・40人、科目履修
生・特に制限なし

※衛生看護科は、連携施設在学
者等に限る。

▼願書受付日 3月23日(月)、
24日(火)、25日(水)、27日

(金)、30日(月)、4月2日(木)

▼受付時間は、各日13時～14時

▼出願書類 返信用封筒(宛名・
郵便番号を記入し、140円
切手を貼った角形2号封筒)
を同封して左記まで請求して
ください。

▼検査 願書の受付日に、県

立山口高等学校において実施。

①検査内容 面接・作文

②実施日 願書の受付日のうち、
出願手続きで来校した日

※その他詳細についてはお問い
合わせください。

▼出願書類請求・問い合わせ先
〒753・8508

山口市糸米1・9・1
県立山口高等学校通信制課程
☎083・922・8519
(通信制直通)

Bリーグ広島ドラゴンフライズ 共同応援参加者募集!

▼日時 3月8日(日)
13時30分試合開始

▼対戦相手 越谷アルファーズ

▼会場 広島サンブラザホー
ル(現地集合)

▼募集人数 100人(広島広
域都市圏内在住の方が対象。

申込み多数の場合は抽選。小
学生以下は大人の同伴が必要)

▼参加費 大人1,200円
高校生以下800円

▼応援方法 アリーナサイド2
階で応援(指定席)

▼申込み・問い合わせ先

往復はがきに(1枚に5人ま
で)参加者全員の住所、氏名、
年齢、電話番号と「ドラゴン
フライズ共同応援希望」と記
入し、1月31日(金)までに
左記事務局へ送付。(当日消
印有効)広島広域都市圏ホー
ムページからお申込みがで
きます。

〒730・8586(住所不要)
広島市役所広域都市圏推進課
広島広域都市圏協議会

☎082・504・2017
FAX082・504・2029

「子育て女性等の再就職 準備セミナー」参加者募集

子育て女性等の育児と仕事の
両立に向けた再就職を支援する
ためのセミナーを開催します。
受講料無料の託児サービス付
です。ぜひ、ご参加ください。

▼日時 2月7日(金)
10時～12時

▼場所 柳井市西福祉センター
(柳井市柳井4823番地2)

▼内容

①働き方マイプラン

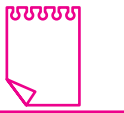
②ハローワークの就職支援メニュー

③山口県の就職支援等

▼定員 16名(無料託児付)

▼問い合わせ先
ハローワーク柳井
☎22・2661
(子育てセミナー担当)

お知らせ



柳井地域合同就職説明会開催

参加企業の採用担当者とは個別
ブースで面談します。

▼日時 2月7日(金)

13時30分～16時30分(受付は
12時30分)

▼場所 柳井クルーズホテル

▼対象者 一般求職者および既
卒者

▼その他 参加無料・申込不要

▼問い合わせ先
柳井地区広域行政連絡協議会
☎22・2111
(内線369)

くらし・仕事・家計・住居 困りごと巡回相談会

▼日時 1月23日(木)
13時～16時

▼場所 上関町総合文化セン
ター(1階 研修室)

▼相談内容

・仕事が決まらない

・収入が少なく生活費が不安

・税金や公共料金の滞納や借
金があり不安など

貸付の相談もお受けします

※相談無料・秘密厳守
※相談内容など、詳しくはお問
い合わせください。

2月は『相続登記は お済みですか月間』です

相続登記とは、相続した不動
産の登記上の名義を変更するこ
とを言います。名義を変更して
いないと、売却や、担保として
融資を受ける際に、手続きが順
調に進みません。また、長期間
の放置により、相続権のある人
が増えて権利関係が複雑になり、
様々なトラブルが発生します。

このようなトラブルの解決・
未然防止のため、毎年2月を『相
続登記はお済みですか月間』と
し、県下各司法書士事務所にお
いて無料相談会を実施しますの
で、お気軽にご相談ください。

▼問い合わせ先

山口県司法書士会事務局
☎083・924・5220
FAX083・921・0475

上関神明祭

日時 1月26日(日)
神事 13時～
会場 上関沖の浜埋立地

ご出産
おめでとうございます

令和元年11月 敬称略
子の名 性別 親の名 地区名
福本 悠渥 男 孝治 室 津

おくやみ
申し上げます

令和元年11月 敬称略
死亡者名 年齢 地区名

山中	小濱	松田	中村	嶋瀬	下村
朝江	博雄	タミ子	俊明	千鶴枝	シモ
98	86	90	87	97	100
四代	室津	四代	上関	室津	戸津

ご寄附のお礼
上関町社会福祉協議会

次の方から、社会福祉事業
に対しご寄附をいただきました。
(令和元年11月受付分)
香典返し

故 大杉 昭二様 上 関	喪主 大杉 昭英様 上 関	故 柏木 春一様 上 関	喪主 柏木 初代様 上 関	故 中村 俊明様 上 関	喪主 中村 満壽子様 上 関
--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	----------------

道の駅「上関海峡」周年記念祭

上関海峡温泉「鳩子の湯」鳩子誕生記念祭が開催されました!

道の駅「上関海峡」周年記念祭が12月7～8日に、上関海峡温泉「鳩子の湯」8周年鳩子誕生記念祭が12月14～15日に行われ、多くの方が来られました。

道の駅「上関海峡」周年記念祭 (12/7～8)



▲紅白餅どうぞ～!



▲旬の魚を使ったおすすめ料理の紹介&試食



▲活き車えびの販売



▲ふく鍋の販売やキャッシュレスイベント



上関海峡温泉「鳩子の湯」8周年鳩子誕生記念祭 (12/14～15)



▲当たるかな?ガラポン抽選会



▲ハッピービンゴ大会



▲ビンゴ～!賞品ゲット!



▲子ども免許証発行



▲紅白餅のプレゼント



▲多くの来館者が

2月の 人 心 配 政 相 談

◆とき・ところ

2月19日(水) 13時～15時
戸津つどい館

◆相談委員氏名

佐原 正文 氏 高松 満子 氏

柳井地域 休日・夜間応急診療所

診療所連絡先：☎22-9001

(診療時間内)

県小児救急医療電話相談：

(受付時間：19時～翌朝8時まで)

☎083-921-2755

区分	診療日	診療時間
休日昼間	日曜日・祝日・ 盆(8月15日) 年末年始 (12月30日 ～1月3日)	9時～12時 13時～17時 受付は 30分前まで
平日夜間	月～金曜日	19時～22時 受付は 30分前まで

ひとのうごき

(令和元年12月末現在)

人 口	2,668 人
世帯数	1,525 世帯
出 生	0 人
死 亡	7 人
転 入	6 人
転 出	6 人
前月との比較	減 7 人

地区別人口

上 関	847
蒲 井	58
四 代	102
白 井	194
戸 津	212
室 津	882
祝 島	352
八 島	21
合計	2,668

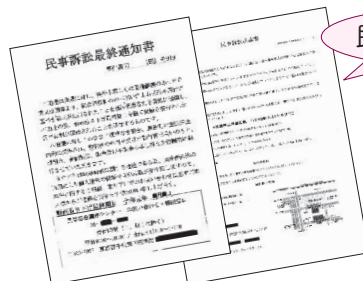
飲酒運転の根絶

飲酒運転は、自分勝手な判断が招く、危険で悪質な犯罪行為です。罰則の強化や行政処分点数の引き上げ、さらには周辺の人にも厳しい罰則が設けられましたが、未だに飲酒運転をするドライバーが後を絶ちません。

飲酒運転により交通事故を引き起こした場合、死亡事故へと繋がる確率は、飲酒していない場合に比べ約8.9倍と高くなります。本人が強い意思を持つことはもちろんですが、周囲の人も「飲酒運転を絶対にしない、させない」という共通の意識を持ち、飲酒運転を根絶しましょう！



「うそ電話詐欺」被害防止のポイント



実際に送付されたはがき・封書

民事訴訟通達書

こんな

「はがき」や「封書」
に注意！

記載された連絡先には、
絶対に電話しないで！

山口県消費生活センターからのお知らせ

旅行のネット予約トラブルにご注意ください

相談

旅行予約サイトでホテルを予約したが、宿泊日を誤って入力していたため、キャンセルしたところ、キャンセル料を請求された。日付を変更するだけでキャンセル料がかかるのか。

処理

旅行予約サイトによっては、日付の変更だけでもキャンセル料が発生する場合がある。サイトに記載されている予約の変更方法やキャンセル規定をよく確認するよう助言した。

ワンポイント講座

旅行予約サイトや宿泊プランにより、予約内容を変更する方法は異なります。たとえ細かな内容の変更であっても、最初の予約を一度キャンセルし、再度予約しなければならず、所定のキャンセル料がかかる場合もあります。

予約を確定する前に、キャンセル料がいつから、どのくらいかかるのか、日付や人数、宿泊先等の予約内容の入力に誤りがないかなどしっかり確認しましょう。

お困りの際は、お近くの消費生活相談窓口にご相談ください。

●山口県消費生活センター ☎083-924-0999
●役場産業観光課商工観光係 ☎62-0360

まちのカレンダー 《1 月 15 日～2 月 15 日》

2月

15	水	スマイル☆ルーム 13:30 ～ (踊堂保育園) 鳩子の湯休館日	1	土	
16	木		2	日	
17	金		3	月	スマイル☆ルーム 10:00 ～ (踊堂保育園) ゆる体操 13:30 ～ (総合文化センター) 図書館休館日
18	土		4	火	
19	日		5	水	
20	月	大腸がん検診 13:30 ～ (ほのぼの活性化センター) 14:10 ～ (保健センター) 15:00 ～ (総合文化センター) 図書館休館日	6	木	オレンジカフェ 13:30 ～ (ほのぼの活性化センター)
21	火		7	金	
22	水	なかよし広場 10:00 ～ (総合文化センター)	8	土	パン教室A 13:00 ～ (総合文化センター)
23	木		9	日	
24	金		10	月	図書館休館日
25	土	英会話教室 10:00 ～ (総合文化センター)	11	火	建国記念の日 図書館休館日
26	日	上関神明祭 	12	水	
27	月	大腸がん検診 (蒲井・四代・祝島・白井田・戸津) 図書館休館日	13	木	なかよし広場 9:30 ～ (上関相互保育園)
28	火		14	金	
29	水		15	土	英会話教室 10:00 ～ (総合文化センター)
30	木	スマイル☆ルーム 10:00 ～ (踊堂保育園)			
31	金	町県民税第4期納期限 国民健康保険税第8期納期限 図書館休館日			



山口県漁協室津支店青年部朝市
8:20～(道の駅「上関海峡」)

※予定表ですので日時の変更がある場合もあります。

編集後記

新年、あけましておめでとう
ございます。令和となって初め
てのお正月。皆さんはどのよう
に過ごされましたか？

今年は、東京オリンピックが
開催。日本でのオリンピックと
いうこともあり、観戦に行かれ
る方もいらっしやるのではない
でしょうか。そして、祝島では、
四年に一度の「神舞」が行われ
る年でもあります。多くの帰省
客や観光客で賑やかになりそう
ですね。

2020年が良い年になりま
すように：今年も、どうぞよろ
しくお願いします。

今月の



新年明けましておめでとうございます。

新春初風呂はお済みでしょうか？鳩子の湯では、今年もみなさまに温泉を楽しんでいただけるように、元旦からお待ちしています。

おかげさまで、鳩子の湯はもうじき、100万人目のお客さまをお迎えする予定です。「気持ち良かったよ」「きれいにしてるね」「美味しかったよ」「また来るね」…これまでたくさんのお褒めの言葉をいただきました。これからもお客さまのお喜びの声をたくさん聴くことのできる様に頑張ります。

今年もよろしくお願いします。

1月の休館日は15日（水）でございます。

第10回 川口健治記念

「描いてみよう上関」絵画コンクール

入賞作品のご紹介 (※学校・学年は受賞時のものです)



▲入選『ドリーマーズ〜フタ芸〜』

西山 彩綾さん (上関中学校1年)



▲入選『室津港で』

河本 竜慎さん (上関中学校2年)

野菜たっぷりおすすめレシピ

・・・ レシピコンテストの入賞作品をご紹介します。・・・

最優秀賞
学校給食賞 「春夏秋冬食べられる男めし」

上関中学校3年 小川 凜哉さん



料理のおすすめポイント

- ◆野菜嫌いでも食べられる
- ◆一年中出回っている野菜でできる
- ◆熱を通すことで野菜が小さくなるのでたくさん食べられる
- ◆簡単で、時短でできる
たくさんの人に知ってほしい

材料 (2人分)

キャベツ…………… 50g 【調味料】
もやし…………… 1/2 袋 ごま油…………… 大さじ 1
小松菜…………… 50g 塩昆布…………… 5g
にんじん…………… 50g

作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは薄く短冊切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。もやしは軽く洗う。
- ② ①の野菜を沸騰したお湯でサッとゆでる(2分程度)。ゆであがったらザルにあげ、水気を切る。
- ③ 野菜を見栄え良く皿に盛り付ける。中心に塩昆布をのせ、ごま油をかけてできあがり。
※他の野菜を使ってもおいしい!

『かみのせきクイズ』

先月号のクイズは、毎月、かみのせきクイズの右下に登場しているキャラクターの名前は何か?という問題でした。

答えは、「のんのちゃん」でした。

今回は応募総数18通で、全員が正解でした。では、今月の問題です。

【問題】

今回、地元で獲れた魚を使った新しい干物が誕生しました。この干物は、特殊なフィルムに包んだ魚を火山灰に閉じ込め低温で適度に水分を抜く方法で作られています。

では、この干物の名前は何かというのでしょうか?

▼応募要項

クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別をご記入のうえ、ハガキで左記まで郵送するか、メールにてご応募ください。

▼送付先

〒742-1402 上関町大字長島503番地
上関町役場 総合企画課 広報統計係
メールアドレス
kono@town.kaminoseki.lg.jp

(※メールには、必ず件名に「かみのせきクイズ」と記入してください)

▼応募締め切り

1月31日(金) ※当日消印有効
メールは31日の午後5時までに送信のもの

正解者の中から抽選で2名の方に、道の駅上関海峡の商品券2千円分をプレゼントします。当選者は次号の広報に掲載します。

▼問い合わせ先 総合企画課 広報統計係 ☎62-0316
▼12月号の当選者

芳家 梨紗 様 (上関) 吉崎 文子 様 (上関)

